

# Cuadro vitamina D

---

Las principales fuentes naturales de Vitamina D

Los principales alimentos de origen animal • Leche (mas aun si es fortificada con vitamina D)

- Quesos
- Huevos (yema)
- Manteca, mantequilla
- Margarina
- Aceite de hígado de pescados
- Pescados grasos (salmón, atún, arenque, sardinas - generalmente alimentos abundantes en acidos grasos omega 3)

Alimentos de origen vegetal

- Estos alimentos contienen cantidades de vitamina D mínimas, casi despreciables. Por ello muchos cereales envasados tienen vitamina D agregada para contrarrestar esta carencia.

# Cuadro vitamina D

---

Las principales fuentes naturales de Vitamina D

Los principales alimentos de origen animal •Leche (mas aun si es fortificada con vitamina D)

- Quesos
- Huevos (yema)
- Manteca, mantequilla
- Margarina
- Aceite de hígado de pescados
- Pescados grasos (salmón, atún, arenque, sardinas - generalmente alimentos abundantes en acidos grasos omega 3)

Alimentos de origen vegetal

- Estos alimentos contienen cantidades de vitamina D mínimas, casi despreciables. Por ello muchos cereales envasados tienen vitamina D agregada para contrarrestar esta carencia.

En la siguiente tabla se menciona la cantidad de vitamina D presente en las principales fuentes expresada en Unidades Internacionales (UI) por porción

Equivalencia: 1 (mcg - microgramo) de vitamina D = 40 UI (unidades Internacionales)

1UI vitamina D = 0,025 (mcg) de vitamina D (colecalfiferol)

alimento cantidad Vitamina D (UI)

Aceite de hígado de bacalao medicinal 1 cucharada 2300

salmón, enlatado, rosado 100gr 624

atún, enlatado en aceite 100 gr. 236

Sardinas, enlatada en aceite, del Atlántico 100 gr. 272

Sardinas, enlatada en aceite, del Pacífico 100 gr. 332

Sardinas, enlatada en salsa de tomate 100 gr. 480

Ostras 6 ostras 269

Caballa, enlatada en aceite 100g 228

Arenque ahumado 100 gr. 120

Camarones, langostinos 100 gr. 152

Queso camembert 100 gr. 12

Queso cheddar 100 gr. 12

Queso parmesano 100 gr. 28

Queso suizo 100 gr. 44

Crema de leche 100 gr. 52

✧ Leche, fortificada, entera, descremada 1 taza 92

Leche evaporada 1 taza 97

Leche chocolateada entera, descremada 1 taza 92

Hongos, shiitake, secos 4 hongos 249

Hongos, shiitake, frescos 100 grs. 100

Yema de huevo, fresco 1 25

Manteca 100 gr. 56

Margarina, fortificada 100 gr. 429